

小学校

1・2・3年



みんなく

きょういく
すいみん教育



眠育（みんなく）とは、睡眠の仕組みやはたらき、大切さを伝えること

1日元気に活動するカギは『すいみん』

ぐっすり ねむっていますか？

ねないと
どうなるの？

よい
すいみんって？

すいみんは
ひつようなの？

ねむっているあいだに
なにが
おきているの？

すいみん
にっして、
なに？





ねむりのはたらき

よる 夜ねむると つぎ ひげんき 次の日元気にすごすための じゅんび 準備をはじめます



からだを
おお
大きくする

かんが
考える力
アップ



やさしいきもち
がんばるきもち



ねむりの はたらき

おぼえたことを
せいり
整理する



やす
からだを休めて
げんき
元気になる

びょうき
病気になる
つよ
強いからだ



からだ
のう
脳
つか
の疲れをとる



ねむらないと どうなりますか？



イライラする



ボーっとする



キレやすい



しゅうちゅうりよく
集中力がない



おちこみやすい

こま
困ったことが
あお
多くなるのじゃ



ひ あさ 日の朝、 すっきり目ざめ、 め 学校で元気にすごすには、 がっこう げんき

よる 夜ぐっすりねむることが だいじ 大事だよ！

保 護 者 の 方 へ

■ 人はなぜ眠るの？

人間をはじめ、すべての動物は眠らないと生きていけません。

人は、頭（脳）の疲れや体内時計のリズムによって眠気が高まり、眠ります。

睡眠には、命を守るため、脳や体を休めたり、心身を修復したり、記憶を整理・定着したりと、様々な働きがあります。

■ 眠っている間に何がおきている？

- 眠っている間、疲れた脳を休めて回復させます。
→心の安定、考える力、やる気、集中力、注意力アップ
- 成長ホルモンが寝入ってすぐの深い眠りのときに大量に分泌されます。
→骨や筋肉の成長、ケガの回復

ほかに、その日に覚えたことを記憶として整理し定着。免疫力をアップし病気を遠ざける働きも。



睡眠の 패턴を知ろう

すいみんにっし

睡眠日誌をつけよう

すいみんにっし
睡眠日誌はここからダウンロード⇒



ね じこく お じこく しゅうかん きろく
寝た時刻と起きた時刻を1週間記録してみよう

きろく
記録することで、あなたの睡眠パターンが分かります

睡眠の 패턴を知ろう

睡眠パターン

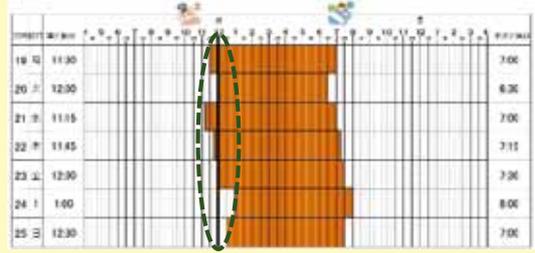
①グッスリーパターン

いいリズムでしっかり寝ています



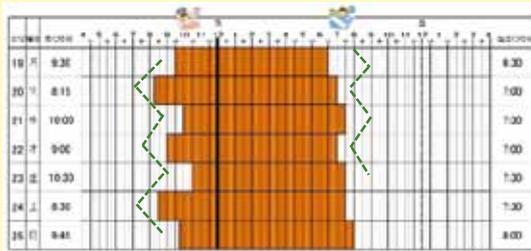
②よふかしパターン

まいにち、ねる時刻がおそいよー



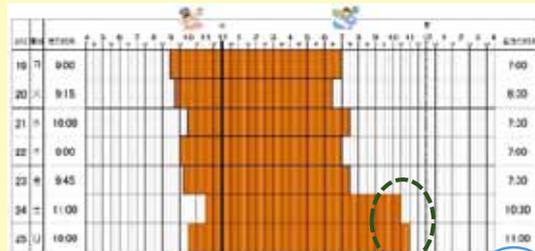
③でこぼこパターン

ねる・おきる時刻が、バラバラです



④ねだめパターン

やすみの朝、おそくまで寝ています



グッスリーパターンをめざして、めあて（目標）を立ててみよう！

あさ じぶん お たいせつ
「朝、自分で起きること」も大切じゃ。

せいかつ ちから み
生活をコントロールする力が身につくぞ！

どの睡眠パターンに
なったかな？



睡眠の 量・質・リズム



バランスが大切です

必要な 睡眠時間

- ・小学生：9～10時間
- ・中学生：8～9時間
- ・大人：6～8時間

質のよい 睡眠の3か条

- 1 寝つきがよい
- 2 途中で起きることなく、朝までぐっすり眠れる
- 3 寝起きがスッキリ

睡眠習慣の 規則正しさ

平日も休日、寝る・起きる時刻はほとんど変わらない。
夜7時から朝7時の間に必要な睡眠をとっている

※必要な睡眠時間には個人差があります。昼間、眠気で困っていなければ大丈夫！

1日のすごし方を考えてみよう！ よいリズムで元気な毎日！



あさ **朝の光**

たいないどけい
体内時計
スイッチオン！



ひる **昼の光**

きぶん あんてい
気分が安定し
夜のよいねむりにつながります

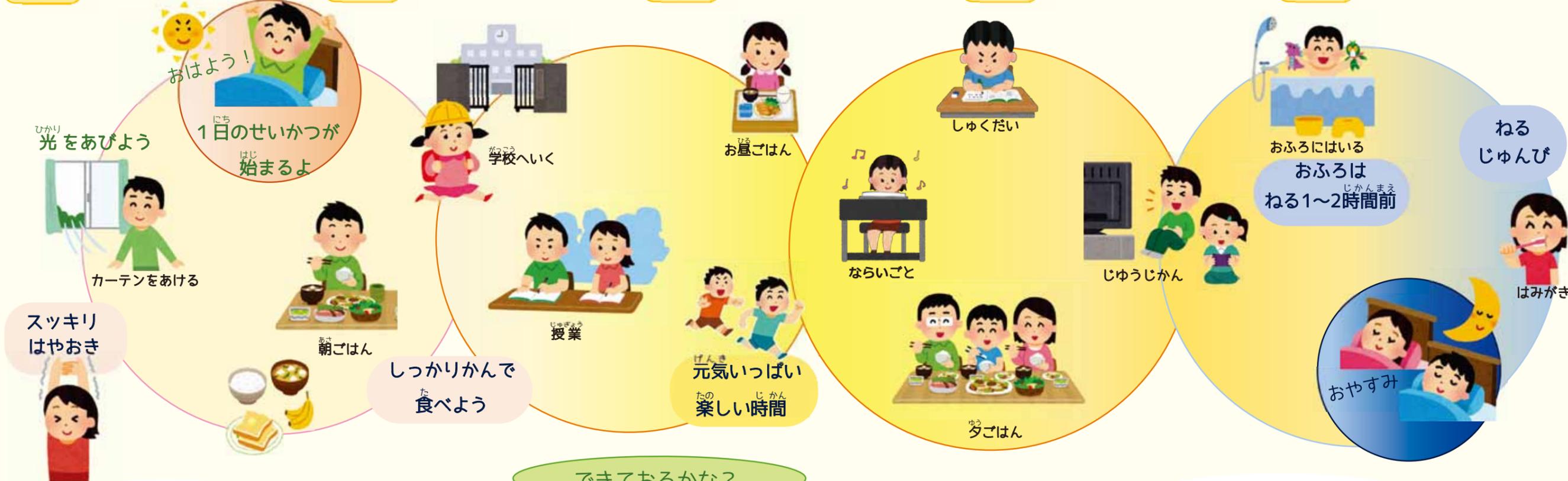


よる **夜の光**

つよ ひかり
強い光はあびない
ねむりにくくなります



- ポイント1 **おなじ時刻におきよう**
- ポイント2 **あさごはんをたべよう**
- ポイント3 **からだをうごかそう**
- ポイント4 **ねるじゅんぴをしよう**
- ポイント5 **おなじ時刻にふとんに入ろう**



体内時計とは…

みんなの体（あたま）の中には時計があります。体内時計といって、朝になると目がさめ、夜になるとねむくなるのは体内時計のおかげです。

できてるかな？

- おなじ時刻におきる
- 朝、たいよの光をあびる
- 朝ごはんを食べる
- そとで元気にあそぶ
- ねる1~2時間前におふろに入る
- おなじ時刻にねる

夜に強い光をあびると…

ゲームやスマホの画面からでるブルーライトの強い光を夜にあびると、なかなかねむれなくなったり、ねむりがあさくなったりします。

よい睡眠につながる朝・昼の過ごし方！

睡眠と関わりが深い3つのホルモン

よい睡眠につながる夜の過ごし方！

毎朝、太陽の光を浴びる

毎朝決まった時刻に起きて、朝の太陽の光を浴びることで、体が朝を感じて体内時計をリセットします。また、セロトニンの分泌が増え、すっきりした目覚めになります。

毎朝、朝ごはんを食べる

毎朝同じ時間帯に朝食をとることで、生活リズムが整います。また、脳にエネルギーが補給され、頭がしっかりと働き、やる気、集中力のアップにつながるとともに、体温も上がり体の調子も上がります。

昼は外で元気に運動

昼間に太陽の光を浴びることで、セロトニンが増えます。また、日中元気いっぱい体を動かすことで、1日の満足感と適度な疲労感から夜のよい睡眠をもたらします。



セロトニン

脳を覚醒する神経伝達物質で、別名「幸せホルモン」と呼ばれています。セロトニンの働きは、大きく3つで、①頭をすっきりさせる、②心を安定させる、③自律神経を整える働きです。★セロトニンは、メラトニンの原料となります。

時間とホルモンの関係

メラトニン

別名「睡眠ホルモン」と呼ばれ、セロトニンから合成され、脳の松果体から分泌されます。その働きは、次のとおり。①眠りを促す ②抗酸化作用 ③免疫力向上 などです。起床後、15時間前後に分泌が急に増え、眠りを促します。

成長ホルモン

子どもには主に発育を促し、大人の場合は、傷ついた細胞の修復に欠かせないホルモンです。その働きは、次のとおり。①骨や筋肉の成長 ②疲労回復、免疫力アップ ③傷んだ組織の修復 などです。寝入りばなのもっとも深い睡眠時に大量に分泌されます。

入浴は寝る1~2時間前

体の中心の体温（深部体温）が下がっていく過程で眠気が増えます。寝る1~2時間前にお風呂に入り、少し体温を上げること、眠りにつく頃に体温が下がり、自然な眠気を感じます。

寝る前のブルーライトに注意

スマホやパソコンのLEDが出す「ブルーライト」はメラトニンの分泌を抑えてしまい、寝つきが悪くなります。寝る1時間前には、スマホやPCを見ないようにしましょう。

毎日決まった時刻に寝る

毎日決めた時刻にふとんやベッドに入ることで、夜になると体が自然に眠る準備を整えよい睡眠へと促してくれます。

すいみん
睡眠
クイズ

どうぶつ
動物はどれくらいねむっているかな？

つぎ ① 次のA～Dのうち、1番ながくねむる動物はどれでしょう？



A イルカ



B うま



C ライオン



D ねずみ

② それぞれの動物の睡眠時間はどれくらいでしょう？

イルカは、2時間
さゆうのうこうご
左右の脳を交互に
やす
休めます

うまは、3時間
た
立ったまま寝る
こともあります

ライオンは、15時間
やこうせいどうぶつ
夜行性動物で、
やかんか
夜間狩りをします

ねずみは、数分から
すうじゅうぶん
数十分のねむりを
なんがい
何回もとります

動物によって睡眠時間がちがいますね！
ねむりは、元気に活動するために、とても大切です

くまろとこ`りぞ景

リズムを整えよう 5つの眠りのやくそく

グッスリねないと、体はだるいし、気分も悪くなります。

眠りは心と体の健康を保つためにとても大切なものです。自分の眠りについて考えてみましょう。

- ・まいにち9～10時間寝る
- ・まいにち同じ時刻に起きる・寝る
- ・まいにち朝ごはんを食べる
- ・そとで体を動かす
- ・寝る前1時間はテレビ、ゲームはしない



ちくしよがくえんだいがく
筑紫女学園大学
おおにし りょう せんせい
大西 良 先生

参考文献

- ・家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブッケー (文部科学省)
- ・「みんなく」ハンドブック 小学校1・2・3年ーすいみんのひみつ～すいみんについてしろう～
(三池輝久監修/木田哲夫編著 「みんなく」地域づくり推進委員会編)